

Pencegahan Stunting Melalui Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Bakso Ikan pada Masyarakat

Nanang R. Paramata^{1*}, Putri A. Mahdang^{2*}

¹ Jurusan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo,
Jl. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo 96128, Indonesia

² Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo,
Jl. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo 96128, Indonesia

* Penulis Korespondensi. Email: putriayuningtias@ung.ac.id

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh (*growth faltering*) pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Stunting menggambarkan status gizi kurang yang bersifat kronik pada masa pertumbuhan dan perkembangan sejak awal kehidupan. Program gizi yang telah dilakukan oleh pemerintah saat ini telah memberikan kontribusi terhadap penanggulangan masalah gizi yang ada. Konsumsi ikan dapat menjadi salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi sehingga dapat membantu dalam pencegahan stunting. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah pemberian penyuluhan dan pelatihan pembuatan bakso ikan untuk pencegahan dan percepatan penurunan stunting. Penyuluhan dan pelatihan pembuatan bakso ikan diberikan kepada masyarakat yang memiliki risiko stunting dan didampingi oleh kader dan aparat desa. Kegiatan berlangsung selama 2 minggu yang dimulai dari tahap perencanaan, penyiapan media, hingga pelaksanaan kegiatan. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat Desa Kayubulan menjadi lebih paham tentang apa itu stunting dan masyarakat dapat memanfaatkan pangan lokal yang berlimpah di desanya dalam hal ini ikan untuk di olah menjadi makanan yang lebih variatif misalnya bakso ikan. Kegiatan berlangsung dengan baik dan diikuti oleh kelompok sasaran beserta kader kesehatan dan aparat desa.

Kata Kunci: Penyuluhan, Pelatihan, Bakso Ikan, stunting

Diterima:
24-06-2024

Disetujui:
22-08-2023

Online:
23-08-2023

ABSTRACT

Stunting is a condition of failure to thrive (*growth faltering*) in children under five due to chronic malnutrition, especially in the first 1,000 days of life. Stunting describes chronic undernutrition during the growth and development period from the beginning of life. The nutrition program that has been carried out by the current government has contributed to overcoming existing nutritional problems. Consumption of fish can be one way to meet nutritional needs so that it can help prevent stunting. The method used in this service is the provision of counseling and training in making fish balls to prevent and accelerate the reduction of stunting. Counseling and training on making fish balls is given to people who are at risk of stunting and are accompanied by cadres and village officials. The activity lasted for 2 weeks starting from the planning stage, media preparation, to the implementation of the activity. The results obtained from this service activity are that the people of Kayubulan Village have a better understanding of what stunting is and the community can take advantage of the abundant local food in their village, in this case fish, to be processed into a more varied food, for example fish meatballs. The activity went well and was attended by the target group along with health cadres and village officials.

Copyright © 2023 Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society

Keywords: *Counseling, Training, Fish Meatballs, stunting*

Received:
2023-06-24

Accepted:
2023-08-22

Online:
2023-08-23

1. Pendahuluan

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh (*growth faltering*) pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Stunting dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak. Anak stunting juga memiliki risiko lebih tinggi menderita penyakit kronis di masa dewasanya. Stunting menggambarkan status gizi kurang yang bersifat kronik pada masa pertumbuhan dan perkembangan sejak awal kehidupan. Terdapat beberapa zat gizi yang berkaitan dengan stunting seperti protein dan rendahnya pengetahuan orang tua dalam pengasuhan, kemiskinan, rendahnya sanitasi lingkungan, rendahnya aksesibilitas pangan pada tingkat keluarga terutama pada keluarga miskin, rendahnya akses keluarga terhadap pelayanan kesehatan dasar, dan masih terjadi disparitas antar provinsi yang perlu mendapat penanganan masalah yang sifatnya spesifik di wilayah rawan. Stunting merupakan indikator yang sensitif untuk sosial ekonomi yang buruk dan prediktor untuk morbiditas serta mortalitas jangka panjang. Stunting pada anak usia dini itu bersifat reversible [1].

Balita Kerdil atau Stunting tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita, akan tetapi disebabkan oleh banyak faktor, secara umum beberapa penyebab stunting ialah Praktek pengasuhan yang kurang baik, termasuk kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah ibu melahirkan. Menurut Doddy Izwardi Direktur Bina Gizi, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI, bahwa yang paling vital adalah membangun sumber daya manusia. Dengan kemandirian keluarga yaitu pengetahuan dan sikap orang tua terkait pemberian makanan yang memenuhi gizi seimbang, stunting bisa terhindar melalui optimalisasi gizi dan kesehatan dalam 1000 hari pertama kelahiran yaitu dari masa kehamilan hingga golden age usia 2 tahun [1].

Program gizi yang telah dilakukan oleh pemerintah saat ini telah memberikan kontribusi terhadap penanggulangan masalah gizi yang ada. Upaya yang perlu dilakukan ke depan adalah percepatan perbaikan gizi yang dalam hal ini dinyatakan pemerintah melalui peraturan presiden nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dengan prioritas Seribu Hari Pertama Kehidupan atau 1000 HPK [2].

Masa balita merupakan periode yang sangat peka terhadap lingkungan sehingga diperlukan perhatian lebih terutama kecukupan gizinya. Masalah gizi terutama stunting pada balita dapat menghambat perkembangan anak, dengan dampak negatif yang akan berlangsung dalam kehidupan selanjutnya seperti penurunan intelektual, rentan terhadap penyakit tidak menular, penurunan produktivitas hingga menyebabkan kemiskinan dan risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah.

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 Kementerian Kesehatan merilis data prevalensi stunting di 5 Kabupaten dan Kota Gorontalo dari data tersebut tercatat prevalensi stunting atau tengkes Gorontalo mencapai 23,8 persen dengan Kabupaten Gorontalo memiliki persentase tertinggi. Prevalensi stunting di Kabupaten Gorontalo per 2022 mencapai angka 30,8%.

Konsumsi ikan dapat menjadi salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi sehingga dapat membantu dalam pencegahan stunting. Gerakan memasyarakatkan makan ikan (GEMARIKAN) adalah gerakan moral yang memotivasi masyarakat untuk mengkonsumsi ikan secara teratur dalam jumlah diisyaratkan bagi kesehatan agar terbentuk manusia Indonesia yang sehat, kuat dan cerdas. Komoditas ikan yang lebih dikenal di kalangan masyarakat khususnya anak-anak karena memiliki kandungan gizi yang optimal seperti omega 3, protein, vitamin, mineral, dan kolestrol baik serta cenderung memiliki harga yang terjangkau [3].

Berdasarkan uraian tersebut maka kami melakukan pengabdian kepada masyarakat Desa Kayubulan dengan tujuan untuk mencegah dan mempercepat penurunan angka stunting melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan bakso ikan.

2. Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah memberikan pendampingan dan pelatihan sebagai upaya percepatan penurunan stunting. Kegiatan ini berlangsung selama 2 minggu dan dilakukan di Gedung PBKM Desa Kayubulan dengan tahapan meliputi :

1. Mengidentifikasi berbagai permasalahan dan upaya pencegahan stunting di Desa Kayubulan.
2. Melakukan koordinasi dengan pemerintah Desa Kayubulan.
3. Menyusun rencana pelaksanaan kegiatan terkait peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap peserta meliputi edukasi gizi stunting dan pelatihan pembuatan bakso ikan sebagai upaya pencegahan dan penurunan angka stunting.
4. Menyiapkan media edukasi seperti leaflet dan banner terkait stunting.
5. Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi stunting.
6. Pelaksanaan pelatihan pembuatan bakso ikan sebagai upaya pencegahan dan penurunan angka stunting.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Program ini dilaksanakan untuk meningkatkan informasi dengan memberikan edukasi mengenai stunting kepada masyarakat terutama pada ibu hamil, orang tua yang memiliki bayi stunting dan wanita usia subur di Desa Kayubulan. Sebelum dilakukannya penyuluhan stunting masyarakat yang belum tau akan stunting menjadi tau akan stunting. Dilaksanakannya program ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan akan stunting sehingga dapat terjadi perubahan perilaku masyarakat Desa Kayubulan. Pelaksanaan dimulai dengan memberikan informasi terlebih dahulu kepada masyarakat mengenai stunting dan dilanjutkan dengan tanya jawab. Selama pelaksanaan kegiatan masyarakat sebagai peserta yang hadir memperhatikan dan ikut berperan aktif dalam berdiskusi baikpun tanya jawab yang kami berikan. Seluruh masyarakat mengikuti kegiatan penyuluhan Stunting yang diberikan dari awal hingga akhir.

Setelah menerima materi terkait stunting maka dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan Bakso Ikan. Bakso ikan lajang merupakan produk olahan berbahan dasar ikan yang terdiri dari beberapa macam bahan lainnya, antara lain yaitu daging ikan, tapioca, tepung bakso, tepung sajiku, bawang merah, bawang putih, royko sapi dan ayam, garam, seledri dan daun bawang, lada, telur, es batu. Ikan yang sangat fresh,

membuat MP-ASI bernama Bakso Ikan ini sangat cocok untuk balita yang baru mulai belajar makan.



Gambar 3. Produk Bakso Ikan

Kegiatan Pengabdian masyarakat dengan tema “Pencegahan Stunting Melalui Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Bakso Ikan pada Masyarakat Desa Kayubulan” dihadiri oleh 25 orang dari kalangan masyarakat dan kader kesehatan. Kegiatan yang dilaksanakan pada hari Kamis, 27 April 2023 ini memperoleh antusias yang tinggi. Kegiatan ini disampaikan dengan metode ceramah dan demonstrasi.

Pembahasan

Stunting merupakan kondisi ketika balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umurnya [4]. Stunting didefinisikan sebagai tinggi badan yang lebih dari dua standar di bawah Standar Pertumbuhan Anak menurut World Health Organization (WHO) [5]. Balita pendek (stunting) dapat diketahui apabila telah dilakukan pengukuran panjang atau tinggi badan terhadap seorang balita yang selanjutnya dibandingkan dengan standar dan memiliki hasil di bawah normal. Standar baku yang digunakan yaitu World Health Organization – Multicentre Growth Reference Study (WHO – MGRS) tahun 2005 dengan kategori pendek apabila nilai z - score nya adalah -2 SD (Standar Deviasi) dan dikategorikan sangat pendek apabila nilai z - score nya adalah -3 SD [6].

Metode penyuluhannya adalah dalam bentuk membantu memberikan layanan informasi dengan bekerjasama dengan dinas kesehatan setempat untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat guna mengajak masyarakat melakukan gerakan kesehatan masyarakat. Dengan demikian, metode ini sangat efektif untuk memeberikan informasi tentang cara mencegah dan mengurangi kejadian stunting pada anak [7].

Melimpahnya hasil perikanan di Desa Kayu Bulan, belum dimanfaatkan secara optimal. Selama ini hasil perikanan hanya dikonsumsi dalam bentuk olahan untuk lauk sehari-hari. Untuk itu, selain dengan memberikan penyuluhan, metode lain lain yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah pemberian pelatihan melalui demonstrasi pembuatan bakso ikan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsumsi ikan pada balita adalah dengan melakukan diversifikasi produk salah satunya bakso ikan. Bakso ikan merupakan produk olahan yang menggunakan daging ikan sebagai bahan baku utama produknya. Pada umumnya daging ikan yang digunakan untuk pembuatan bakso adalah daging ikan cincang yang telah diolah dan diemulsi dengan bahan tambahan lainnya, dicetak dalam bentuk bulat kemudian dimasak dengan air panas. Ada 4 hal yang perlu diperhatikan agar dapat menghasilkan produk bakso ikan dengan kualitas yang baik, antara lain jenis

daging, kualitas daging, jenis tepung, dan perbandingan daging dengan tepung yang digunakan.

Karena ikan sebagai sumber protein yang memiliki beragam keunggulan dibanding produk hewani lainnya. Pencanangan “Gemar Makan Ikan/Gemari” merupakan upaya pemerintah dalam pencegahan kasus stunting pada anak-anak. Berdasarkan riset kesehatan dasar terbaru Kementerian Kesehatan setidaknya 30,8 persen balita di Indonesia memiliki tinggi badan tidak sesuai usianya atau disebut stunting [8].

Ikan memiliki peran penting sebagai sumber energi, protein dan variasi nutrisi esensial yang menyumbang sekitar 20% dari total protein hewani. Protein dari ikan merupakan komponen nutrisi yang penting bagi negara yang memiliki jumlah penduduk tinggi di mana kecukupan proteinnya berada pada level rendah/kurang. Mengonsumsi ikan sangat penting selama masa kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan serta dapat membantu menurunkan resiko kematian akibat serangan jantung. Sektor perikanan juga berperan penting dalam menyediakan lapangan pekerjaan dan pendapatan, tercatat menyumbang 10-12 persen dari pendapatan penduduk dunia. Perhatian yang tak kalah penting berfokus pada produk perikanan sebagai sumber mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Hal ini terutama berlaku untuk spesies ikan berukuran kecil yang dikonsumsi seluruh mulai dari bagian kepala hingga tulang, yang dapat menjadi sumber mineral penting yang sangat baik seperti yodium, selenium, seng, besi, kalsium, fosfor dan kalium, dan juga vitamin seperti vitamin A dan vitamin D, dan beberapa vitamin dari kelompok B [9].



Gambar 1. Penyuluhan Stunting



Gambar 2. Pelatihan Pembuatan Bakso Ikan

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan pelatihan pembuatan bakso ikan untuk pencegahan dan percepatan penurunan stunting. Kegiatan berlangsung selama 2 minggu dimulai dari tahap perencanaan, persiapan media hingga pelaksanaan kegiatan. Kegiatan berlangsung dengan baik dan diikuti oleh 25 peserta yang terdiri dari masyarakat kelompok sasaran dan di dukung oleh aparat desa. Diharapkan instansi terkait rutin memberikan penyuluhan maupun intervensi lainnya guna mendukung upaya pencegahan dan percepatan penurunan stunting.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami ucapkan kepada pemerintah desa Kayubulan, masyarakat, serta berbagai pihak yang telah mendukung kegiatan yang kami laksanakan terutama mahasiswa KKN-Tematik Universitas Negeri Gorontalo Desa Kayubulan.

Referensi

- [1] Taguri, A. E. et al. 2018. Risk Factor for Stunting Among Under Fives in Libya. *Public Health Nutrition*: 12 (8). 1141-1149.
- [2] Annisa, et al. 2017. Hubungan Konsumsi Ikan Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro Volume 6, Nomor 1, Januari 2017*
- [3] Dewi N, et al. (2019). Penerapan Penganekaragaman Makanan Stunting Berbasis Ikan Melalui Pemberdayaan Pkk Desa Kanigoro, Saptosari, Gunungkidul. *Prosiding Seminar Nasional Mewujudkan Masyarakat Madani dan Lestari seri 9 "Pemukiman Cerdas dan Tanggap Bencana" Yogyakarta, 24 Oktober 2019.*
- [4] Kemenkes RI (2018) 'Buletin Stunting', Kementerian Kesehatan RI, 301(5), pp. 1163- 1178.
- [5] Markowitz, D. L. and Cosminsky, S. (2014) Overweight and stunting in migrant Hispanic children in the USA, *Economics and Human Biology*. doi: 10.1016/j.ehb.2005.05.005.
- [6] Kemenkes RI (2016) *Situasi Balita Pendek Di Indonesia*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [7] Hitman, R., et al. 2021. Penyuluhan Pencegahan Stunting pada Anak (Stunting Prevention Expansion in Children). *Communnity Development Journal*, 2(3), 624-628.
- [8] Liputo, A, et al. 2022. Pelatihan Pengolahan Pangan Sehat Berbasis Ikan Dan Cumi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Pertanian VOL 1(1), Hal 1 - 11.*
- [9] Ambarwati, et al. 2022. Pengolahan Bakso Dan Nugget Di UMKM Sipatuo Sebagai Upaya Pengentasan Stunting Di Polewali Mandar. *Buletin Udayana Mengabdi Vol. 21 No. 02 April 2022.*